# 澳门大学住宿式书院的关顾成效——师生关系、幸福感、自尊的分析

张佩雯，胡梓聪
澳门大学

**摘要** 本研究以澳门大学本科学生作为研究对象，探讨澳门大学住宿式书院的关顾成效，了解他们在师生关系、幸福感、自尊的现况，以及不同的背景下，澳门大学本科学生在这些变量之差异情形。本研究采用定量研究方式，以“师生关系量表”、“幸福感量表”、“自尊量表”作为研究工具，以滚雪球抽样法一共收取263位澳门大学本科学生的资料，并以单一样本T检验、独立样本T检验来进行统计分析。结果显示: 1)澳门大学本科学生师生关系、幸福感、自尊的现况良好；2)入住书院与非入住书院的澳门大学本科学生在师生关系中的生活关系、教学关系、辅导关系、整体师生关系及幸福感中的身心健康均有显著差异。

**关键词** 澳门大学；书院；师生关系；幸福感；自尊

## 一、绪论

### 1.研究背景与动机

住宿式书院在高校教育中得到认可，因为住宿式书院的制度能帮助师生建立密切的互动关系，在教学、生活、管理等方面上，都比传统的宿舍较规范。因此，研究住宿式书院的师生关系、幸福感、自尊能进一步了解住宿式书院的优缺点，从而提高院内的教学品质，对学生的全面发展具有重要的意义。有过往的研究指出，大学生最大的压力是来自于学业，而其他的压力则来自于与老师、朋辈等的人际关系[1]。书院内，师生关系亦能对学生的学习与生活均有重要的影响。良好的师生关系能够促进学生的学习态度与学业成就，[2]，提高学校的教学质量，亦能帮助学生建立良好的人际关系，提升他们的心理健康。学生的心理状态亦受到关注，例如：学生的学习态度、行为、成效，与学生的吸收能力、理解能力、学习能力等，还与老师之间有着重要的关系。因此，教师与学生之间的师生关系、学生的幸福感、自尊亦是被关注的议题。澳门大学设立书院的目的是为了实践全人教学的理念[3]，书院的学生师生关系、幸福感、自尊亦是被受关注的，目前文献和研究中，较少探讨上述变项的成效，故开展本次研究，以了解本科学生的现况。

### 2.文献综述

#### 2.1 师生关系

师生关系是指教师与学生之间产生的人际关系，他们之间的关系能影响班级经营、教学与学习态度等。利用Bronfenbrenner提出的生态系统理论解释师生关系，系统中对个体影响最深到最浅的分别是微系统、中系统、外系统、大系统和时间系统，这些系统能互相影响[4]。教师属于微系统中的成员，因此教师对学生的影响很大[5]，可见，师生关系的好坏，亦可能会影响学生的发展。不同学者对师生关系有不同的定义，沉镁认为师生关系可分为亲近、冲突两个向度[6]，而本研究采用林映青所画分的三个向度，其中“生活关系”是指，老师与学生之间的生活经验[2]，影响他们的师生关系；“教学关系”是指，老师的教学方式影响与学生的师生关系，例如：根据个别差异进行教学调整、课后辅导、班级经营等；“辅导关系”是指老师透过对学生的心理支持、辅导、解疑等方式，从而影响与学生之间的师生关系。有研究指出，澳门大学书院内能建立良好、密切、亦师亦友的师生关系[7]。

#### 2.2 幸福感

幸福感是指个体对自己生活品质的评价，而幸福感的高与低在于个体对自己生活现状的满意与快乐程度，即幸福感受生活感受影响[8]。利用需求满足理论进行解释，该理论认为当个体满足其需求时，个体便会获得快乐和幸福的感觉[9]。当中，目标理论（telic theory）认为个体的幸福感是来自于个体的目标与需求[10]；活动理论（activity theory）认为个体的幸福感是来自于个体参与的社会活动；苦乐交杂理论（pleasure and pain theory）认为个体的幸福感是从痛苦中获得快乐。综合上述理论，认为个体通过满足自身的需求而获得快乐，可能能进一步提升个体的自我效能感，从而增加其对自己能力的肯定，以提升自己的幸福感。不同学者对幸福感有不同的定义，因此他们所画分的向度也会不同，林欣缘认为，幸福感分为正向情感、在校生活满意度、自我肯定、人际关系四个向度[11]。本研究采用洪于涵所画分的四个向度，其中“自我肯定”是指，个体能了解自己的能力、优点和缺点，对自己的表现作出肯定；“生活满意”是指，个体对生活的主观状态和感受；“人际和谐”是指，个体与他人互动的过程中，能在过程中获取正向的感受；“身心健康” 是指，个体在生理和心理上都能保持良好健康的状态[12]。有研究指出，澳门大学书院制的学习能使学生更了解自己、更有同理心、增加人际互动，获取朋辈、师生、自我肯定[13]。

#### 2.3 自尊

自尊是一种个体对自我能力的评价[14]，也是一种个体对自己的感受，这种感受会因个体对自我的价值感与

重要感而影响[15]。利用自我理论进行解释，自尊是个人的成就与期待，如果个体的实际情况与期望相近，个体的自尊可能会较高，反之，他的自尊就可能会较低[16]。有不少学者都采用Rosenberg的自尊量表来测量受试者的自尊，这个量表能测试受试者对自我整体感受与评价[17]。有研究指出，澳门青少年的自尊较低，而社区设施对他们的自尊有直接的影响[18]。

**3.研究目的**

根据本研究之研究背景与动机，本研究之研究目的共有三个：（1）探讨澳门大学本科学生的师生关系、幸福感、自尊的现况；（2）探讨不同背景的澳门大学本科学生在师生关系、幸福感、自尊之差异情形；（3）就研究结果，对相关持份者给出建议。

## 二、研究设计

**1.研究工具**

本研究共有三个量表，分别是师生关系量表、幸福感量表和自尊量表，三个量表均采用五点式量表的方式，从“非常不同意”、“不同意”、“无意见”、“同意”到“非常同意”，从1分至5分。受访者累加分数越高，表示其师生关系/幸福感/自尊越高；累加分数越低，即表示其师生关系/幸福感/自尊越低。兹述如下：

**1.1 师生关系量表**

本研究之“师生关系量表”参考了林映青于2017年发布的论文[2]，定出本研究中师生关系的三个层面，分别是“生活关系”、“教学关系”和“辅导关系”。经预试后，“生活关系”的题目有6题，“教学关系”的题目有8题，“辅导关系”的题目有8题，全份量表共有22题。量表预试结果显示，三个层面之Cronbach’s Alpha系数值分别为0.948、0.973和0.960，而整份量表之 Cronbach’s Alpha系数值为0.984。因此，量表具有很好的信效度。

**1.2 幸福感量表**

本研究之“幸福感量表”参考了洪于涵于2020年发布的论文[19]，定出本研究中幸福感的四个层面，分别是“自我肯定”、“生活满意”、“人际和谐”和“身心健康”。经预试后，四个层面的题目均有6题，全份量表共有24题。量表预试结果显示，三个层面之Cronbach’s Alpha系数值分别为0.935、0.960、0.930、0.940，而整份量表之 Cronbach’s Alpha系数值为0.977。因此，量表具有很好的信效度。

**1.3 自尊量表**

本研究之“自尊量表”参考了梁成安和王培梅于2008年发布的论文[20]，将Rosenberg的自尊感 表转成中文版，全份量表共有10题。量表预试结果显示，整份量表之 Cronbach’s Alpha系数值为0.889。因此，量表具有很好的信效度。

**2.研究对象**

本研究以澳门大学本科学生作为研究对象，在澳门大学以滚雪球抽样法（snowball sampling）之方式收取电子问卷，共收得315份资料，当中263份为有效资料。当中，男生有100人，女生有163人。大学各级人数为1年级107人，2年级学生有31人，3年级学生有41人，4年级学生有80人，4年以上制度或现正处于延毕的学生有4人。其中入住书院有173人，非入住书院有90人。

**3.研究假设**

依本研究之研究问题，研究假设共有两个：$H_1$：澳门大学本科学生的师生关系、幸福感、自尊平均分数与它的中位分数具有显著差异；$H_2$：不同住宿地点的澳门大学本科学生的师生关系、幸福感、自尊有显著差异。

**4.资料分析方法**

本研究采用SPSS26.0统计软体分析数据，采用“单一样本T检验”来验证研究假设1，以了解师生关系、幸福感、自尊之现况；亦采用“独立样本T检验”来检验研究假设2，以了解不同住宿地点的澳门大学本科学生师生关系、幸福感、自尊之差异情形。

## 三、研究结果

**1.现况分析**

**1.1 澳门大学本科学生师生关系、幸福感和自尊的现况**

“整体师生关系”、“整体幸福感”、“整体自尊”,在统计上均达到显著，且高于中位分数的3分,显示澳门大学本科学生的情况较好。相关数据如表1。

表1 澳门大学本科学生师生关系之现况分析表

| 变项层面 | 样本数 | 平均数 | 标准差 | *t*值 |
|---|---|---|---|---|
| 整体师生关系 | 263 | 3.51 | 0.73 | 11.30*** |
| 整体幸福感 | 263 | 3.49 | 0.72 | 10.94*** |
| 整体自尊 | 263 | 3.26 | 0.40 | 10.54*** |

注：***p<0.001

**2.不同背景澳门大学本科学生师生关系、幸福感、自尊的差异分析**

**2.1“留宿地点”在澳门大学本科学生师生关系的差异分析**

从表2得知，“生活关系”、“教学关系”、“辅导关系”、“整体师生关系”的t值分别为3.52、2.38、4.37、3.93，p<0.05，统计达到显著水平，即入住书院和非入住书院的大学本科学生在师生关系中的“生活关系”、“教学关系”、“辅导关系”、“整体师生关系”有显著差异。显示入住书院的学生，他们所感受到的师生关系比较高。

表2 不同留宿地点的澳门大学本科学生在师生关系的差异

| 变项层面 | 留宿地点 | 人数 | 平均数 | 标准差 | t 值 |
|---|---|---|---|---|---|
| 生活关系 | 入住书院 | 173 | 3.74 | 0.74 | 3.52** |
| | 非入住书院 | 90 | 3.42 | 0.62 | |
| 教学关系 | 入住书院 | 173 | 3.74 | 0.79 | 2.38* |
| | 非入住书院 | 90 | 3.51 | 0.63 | |
| 辅导关系 | 入住书院 | 173 | 3.42 | 0.91 | 4.37*** |
| | 非入住书院 | 90 | 2.98 | 0.68 | |
| 整体师生关系 | 入住书院 | 173 | 3.62 | 0.78 | 3.93*** |
| | 非入住书院 | 90 | 3.29 | 0.56 | |

注：*p<0.05；**p<0.01；***p<0.001

**2.2“留宿地点”在澳门大学本科学生幸福感的差异分析**

从表3得知，“自我肯定”、“生活满意”、“人际和谐”、“整体幸福感”的t值分别为1.67、1.65、0.84、1.88，p>0.05，统计未达显著水平，即不同留宿地点的澳门大学本科学生在幸福感中的“自我肯定”、“生活满意”、“人际和谐”、“整体幸福感”里是没有显著差异。然而，“身心健康”的t值为2.20，统计达到显著水平，即不同“留宿地点”的澳门大学学生在幸福感中的“身心健康”有显著差异。经过事后

比较发现，“入住书院”的学生比“非入住书院”的学生在“身心健康”上高0.27分，显示入住书院的学生，他们所感受到的“身心健康”比较高。

表3 不同留宿地点的澳门大学本科学生在幸福感的差异

| 变项层面 | 留宿地点 | 人数 | 平均数 | 标准差 | t值 |
|---|---|---|---|---|---|
| 自我肯定 | 入住书院 | 173 | 3.52 | 0.87 | 1.67 |
| | 非入住书院 | 90 | 3.36 | 0.68 | |
| 生活满意 | 入住书院 | 173 | 3.46 | 0.90 | 1.65 |
| | 非入住书院 | 90 | 3.27 | 0.77 | |
| 人际和谐 | 入住书院 | 173 | 3.97 | 0.73 | 0.84 |
| | 非入住书院 | 90 | 3.89 | 0.72 | |
| 身心健康 | 入住书院 | 173 | 3.24 | 0.97 | 2.20* |
| | 非入住书院 | 90 | 2.97 | 0.92 | |
| 整体幸福感 | 入住书院 | 173 | 3.55 | 0.76 | 1.88 |
| | 非入住书院 | 90 | 3.37 | 0.64 | |

注：*p<0.05

2.3“留宿地点”在澳门大学本科学生自尊的差异分析

从表4得知，“整体自尊”的t值分别为-0.35，p>0.05，统计未达显著水平，即不同留宿地点的澳门大学本科学生在自尊里是没有显著差异。

表4 不同留宿地点的澳门大学本科学生在自尊的差异

| 变项层面 | 留宿地点 | 人数 | 平均数 | 标准差 | t值 |
|---|---|---|---|---|---|
| 整体自尊 | 入住书院 | 173 | 3.26 | 0.40 | -0.35 |
| | 非入住书院 | 90 | 3.27 | 0.42 | |

## 四、综合讨论

### 1.结果讨论

本研究发现，澳门大学本科学生在师生关系、幸福感、自尊的平均分均显著大于中位分数，显示各变项都处于较好的状况。根据《澳门高等教育中长期发展纲要（2021-2030）》，其中提到以保障高等教育质素与培养学生全面发展为发展方向，加强老师与学生的联系，帮助学生建立良好的价值观与人生观[21]。因此，老师与学生在过程中可能会建立良好的师生关系，学生亦可能在大学中建立正确的自我价值感。

本研究发现，入住书院的本科学生在师生关系中的“生活关系”、“教学关系”、“辅导关系”、“整体师生关系”上显著高于非入住书院的学生，显示入住书院的学生在师生关系的各向度均比非入住书院的学生较好。大学生与教师之间的关系中，“生活关系”、“教学关系”、“辅导关系”都能相互影响师生关系，故这三个关系是师生关系中重要的组成部分。其中“生活关系”在书院中是最基础的关系，学生在书院的日常生活中，需要自行安排和管理自己的生活。学院负责教导学生学科上的知识，而书院则能教导学生生活上的知识，当中，书院导师便是学生的指导者、引导者、学习榜样，为学生提供建议、支援和帮助，与学生建立平等、互相尊重的师生关系，使学生能更容易适应大学的文化、生活，养成良好的价值观、生活习惯等。“教学关系”亦是师生关系中重点，教师作为教学的主导，而学生则是教学的主体，教学的关键。教师应该培养学生的创新思维、综合能力与素质，为学生提供教学上的协助、支持，通过教学的过程让学生提升有关技能，并在教学活动中发挥所长，学生亦应积极参与课堂活动，以提升自己的能力。“辅导关系”对建立师生关系有重大的意义，学生从中学到大学的时候，一定会有不适应的时候，此时的教师应是一位引路者，适时给予相关的辅导、引导，引导学生找出在大学生活和学习的方法，使他们更容易适应大学生活。以澳门大学蔡继有书院为例，在师生关系中的生活、教学、辅导中，也有渗透各种元素在这三个层面中。生活方面，无论学生遇到生活或学习上的问题，日常都可以找书院导师们进行深入的讨论，而这些讨论经常会在书院饭堂内进行，因此，书院饭堂亦成为了师生无所不谈的场地。在轻松的环境下，与学生建立较为密切的关系，成为学生的良师益友。在教学方面，书院注重社群建设，师生能够共同参与参与户外、文艺和学术等活动，学生不单能学习课外知识，更能在相处的过程中学习老师待人接物的方法，从中培养公民应有的价值观，教师和学生之间亦能建立一种平等和开放的关系。在辅导方面，书院设立了书院课，而书院课的老师在学期中会以一对一的方式与学生进行交流，了解学生的生活和学习情况，这种辅导会伴随学生的四年学习生活，让师生关系得以深层次的延续。

研究亦发现，入住书院的澳门大学本科学生在幸福感中的“身心健康”上显著高于非入住书院的学生，显示书院的学生在“身心健康”上比非入住书院的学生较好。澳门大学的住宿式书院提供书院活动、共膳教育、书院课程、与导师见面、高桌晚宴五大教育措拖，并提供不同的关怀服务，让学生同时拥有书院与学院的教学，以达致全人发展。在住宿式书院中，身心健康是重要的主题，当中包括生理和心理的健康。书院内应为学生提供舒适的环境和健康、安全的食物，以保障学生生理上的健康。书院内亦提供心理辅导、咨询、讲座等，让学生更了建自己的心理状况，为有需要的学生提供心理上的支援和协助，以保障学生心理上的健康。书院内亦会举行不同的活动，例如：讲座、与院内教师或院长的茶会、体育活动和比赛等，让学生的学习不仅在教室等，亦能从活动中学习、放松心情，且能在活动中扩充学生的社交圈子，增加社交的能力，以促进学生的身心健康[22]。

综合上述，住宿式书院的关顾成效可以体现在师生关系中的“生活关系”、“教学关系”、“辅导关系”、“整体师生关系”及幸福感中的“身心健康”。

### 2.建议

本研究发现澳门大学本科学生师生关系、幸福感、自尊在各分向度均呈良好的状况，而入住书院的学生在师生关系的各分向度与幸福感中的身心健康均比非入住书院的学生好，从中可见，澳门大学住宿式书院系统能达到成效。师生关系应彼此尊重，保持互相沟通，还需要确认学习期望、鼓励反馈和尊重多元文化。另外，要关注学生的个体差异，并建立互相的信任关系，以达成共同的目标。幸福感中的“身心健康”，建议建立健康经营的文化、提供身心健康咨询服务、支持学生情绪管理、提供身体锻炼的机会，能够帮助学生保持身心健康。实施这些建议能够使学生在学术和生活方面取得更好的成果。

## 参考文献

[1]《澳门大学生精神压力来源调查研究报告》[R]. 澳门：澳门青年研究协会，2007.
[2]林映青.宜兰县中三年级学生文化资本、师生关系及学业成就之研究[D]. 台湾:佛光大学硕士学位论文,2017
[3]澳门大学注册处.[EB/OL].住宿式书院.https://reg.um.edu.mo/admissions/macao-students/direct-admission/residential-colleges/?lang=zh-hant
[4]Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. Readings on the development of children, 2(1), 37-43.
[5]杨智如.以生态系统理论探讨技术型高中服务群科学生职场实习行为表现微系统影响结果之个案研究[D].台湾:台北科技大学硕士学位论文,2021:17-26.
[6]沉镁.特殊教育学校教师情绪智力、教师自我效能与师生关系之研究[D].台湾:大叶大学硕士学位论文,2018:40-41.
[7]王雅琦.澳门大学住宿书院制之师生教育幸福感研究[D].台湾:台中教育大学硕士学位论文,2016:89-152.
[8]吴青环.青少年的人格特质、亲子关系、师生关系、同侪关系与幸福感之相关性研究—以嘉义区国中为例[D].台湾:南华大学硕士学位论文,2016:12-13.
[9]洪于涵.屏东县中学生学习压力、休闲参与及幸福感之研究[D].台湾:大叶大学硕士学位论文,2020:51-53.
[10]李承璋.大学生有意义的生活、自尊与幸福感之相关研究[D].台湾:屏东大学硕士学位论文,2015:35-36.
[11]林欣缘.台中市中学生知觉师生关系、学习投入与幸福感之相关研究[D].台湾:东海大学硕士学位论文,2021:32-42.
[12]洪于涵.屏东县中学生学习压力、休闲参与及幸福感之研究[D].台湾:大叶大学硕士学位论文,2020:51-53.
[13]王雅琦.澳门大学住宿书院制之师生教育幸福感研究[D].台湾:台中教育大学硕士学位论文,2016:89-152.
[14]陈奕倩. 青少年自尊、情绪调节与约会暴力关系之研究[D].台湾:大叶大学大学硕士学位论文,2020:9-18.
[15]杨雅婷.青少年期之亲子关系、自尊与学业成就研究[D].台湾:天主教辅仁大学硕士学位论文,2014:15-20.
[16]孙钰婷.大学生人际依附风格、自尊与幸福感之相关研究[D].台湾:嘉义大学硕士学位论文,2021:15-17.
[17]Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. Measures package, 61(52), 18.
[18]郑子杰、梁启贤.澳门青少年自尊与抑郁倾向研究[J].亚洲(澳门)国际公开大学学报,(9),2007:114-122.
[19]洪于涵. 屏东县国中学生学习压力、休闲参与及幸福感之研究[D].台湾:大叶大学硕士学位论文,2020:43-50.
[20]梁成安、王培梅. 中文版Rosenberg自尊感量表的信效度研究[J]. 教育曙光,56(1),2008:62-69.
[21]《澳门高等教育中长期发展纲要（2021-2030）》[R]. 澳门：高等教育局，2020.
[22]澳门大学.[EB/OL].澳门大学住宿式书院系统. https://rc.um.edu.mo

## 作者简介(没有信息)

张佩雯，女，澳门大学，本科在读，研究方向: 教育。
电子邮箱：kellycream0908@gmail.com
胡梓聪，男，澳门大学，书院导师，研究方向: 教育、运动健康科学。
电子邮箱：lantzwu@um.edu.mo